



さつま伝統の味 つけあげ (さつま揚げ)

歴史

琉球から「揚げる」技法が伝わり、琉球の「チキアーギー（揚げかまぼこ）」がなまり、「つけあげ」になった説や、薩摩藩28代藩主島津斉彬が古来のはんぺん、かまぼこ作りの製法にヒントを得て作らせたという説がありますが、獲れすぎた魚を利用した先人の知恵がつまった料理です。

材料(8個分)

アジすり身 -----200g 砂糖 -----大さじ1
(イワシ、カタクチイワシでも可) 塩 ----- 小さじ1/2
木綿豆腐 -----200g 薄口しょうゆ ----- 小勺
卵 ----- 1個 揚げ油 ----- 適量



作り方

- 1 魚は3枚におろし、小骨や皮を除いて細かく切り、すり鉢で粘りが出るまでする。
(フードプロセッサーでも可)
- 2 豆腐はふきんに包み、水気を切る。
- 3 ①のすり身に②の豆腐をほぐし入れ、更によくする。
- 4 ③に溶き卵を加えてすり、砂糖、塩、薄口しょうゆの順に加え、よくすり混ぜ、手で小判型に形づくる。

- 5 170～180℃の油で、色よくなるまで揚げる。

ポイント

好みでゴボウ、または、ニラを加えて平らに丸型にしたり、ニンジン芯を芯にして小判型に整えてもよい(その際、手に油をつけて丸めるとくっつかない)

むかしなつかし ふくれ菓子

歴史

黒砂糖・小麦粉・重曹だけで作る素朴な蒸し菓子。重曹でふっくらと蒸し上がるので「ソーダ菓子」とも呼ばれ、昔からお茶受けとして家庭でよく作られてきました。意外に簡単にできるお菓子なので、家庭と一緒に「我が家のふくれ菓子」を作ってみませんか。



材料(8人分)

黒砂糖(粉) ----- 400g
小麦粉 ----- 500g
重曹 ----- 大さじ1/2
水 ----- 2カップ
酢 ----- 1/4カップ

作り方

- 1 小麦粉と重曹を混ぜ、ふるいにかける。
- 2 水と酢をボウルに入れ、黒砂糖(粉)を溶かす。
- 3 ①に②を少しずつ加えながら、混ぜ合わせる。
- 4 ③を型に流し込んで蒸し器で蒸す。最初は強火で40分くらい、次に中火で10分くらい蒸す。竹くしを刺して、何も付いてこなければできあがり。